

ÉTLAP

2019.ÁPRILIS 15-21

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>kenyér Kockasajt Rama margarin Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 224 kcal szénhidr.24,5g fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 9,3 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g</p>	<p>kakaó kenyér Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g</p>	<p>Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 320 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>	<p>Citromos tea Halpástétom kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 255 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g</p>
Ebéd	<p>Lebbencsleves Virsli Zöldborsó főzelék Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 855 kcal szénhidr.85 g fehérje 28,4 g cukor 0 g zsír 38,9 g</p>	<p>Zöldségleves Serpényős burgonya Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 363 kcal szénhidr. 26,5g fehérje 9,4 g cukor 0g zsír 18,9 g</p>	<p>Gombaleves Füstölt sajtos csirkemell Spagetti</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 814 kcal szénhidr. 88,1g fehérje 41,5 g cukor 0 g zsír 28,8 g</p>	<p>SpárgakréMLEVES Párolt rizs Sült csirke Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 725 kcal szénhidr.102,8 g fehérje 14,9 g cukor 0g zsír 26,5 g</p>	<p>Tarhonyaleves Főtt burgonya Főtt tojás Parajfőzelék Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1010 kcal szénhidr.106g fehérje 26,6 g cukor 0g zsír 47,2 g</p>	<p>Tavaszi leves Majorannás tokány Tésztaköret szarvacska Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1156 kcal szénhidr. 90,1g fehérje 39,7 g cukor 0g zsír 63,2 g</p>	<p>Csontleves Bácskai rizseshús Csemege uborka Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 788 kcal szénhidr. 106g fehérje 22,4 g cukor: 0g zsír 23,8 g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p>	<p>Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> tej, zeller</p> <p>energia 276 kcal szénhidr.28,8g fehérje 18,5 g cukor0 g zsír 14,3 g</p>	<p>Kenyér Piros retek Sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 384 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 g cukor0 g zsír 14,1 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g</p>	<p>Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 400 kcal szénhidr.55,8g fehérje22,5 g cukor 0g zsír 14 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 376 kcal szénhidr.48g fehérje14,8 g cukor 0g zsír 12,7 g</p>	<p>Csemege uborka Kenyér Májkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 399 kcal szénhidr. 50,8g fehérje18,8 g cukor 0g zsír 12,1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!